

結核検診(胸部X線検査)

日9月16日(土)午前9時30分~11時
人16歳以上の市民
※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者、勤務先などで胸部X線検査を受けられる機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。
所総合保健センター
物健康保険証、着脱しやすい服装
申当日会場へ
問健康推進課☎24-8571



生活用品活用市

主三鷹市消費者活動センター運営協議会
日9月11日(月)午前10時~正午
所消費者活動センター
申当日会場へ
問同センター☎43-7874

みたか親の会

日9月13日(水)午前10時~正午
人引きこもりや不登校の家族がいる方15人
所みたかボランティアセンター
申当日会場へ(先着制)
問同センター☎76-1271

認知症家族介護者向けの催し

日①介護者ひろば=9月14日(木)午後1時30分~3時30分、21日(木)午後1時30分~3時30分、27日(水)午前10時~正午、②認知症介護者談話室=9月26日(火)午後1時~3時

人家族介護者、介護経験者
所①14日=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、21日=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、27日=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②みたかボランティアセンター
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

悲しみに寄り添い希望を与える音楽の力 生演奏を交えて

日9月22日(金)午前10時~正午
人20人
所西多世代交流センター
講指揮者の四野見和敏さん、ソプラノ歌手の大森彩加さん、ピアニストの片山柗さん
申問9月4日(月)午前9時30分から直接または電話で同センター☎32-8765へ(先着制)

みんなでわなげ! 輪になろう! 敬老の日わなげ大会

主西部地区住民協議会
日9月24日(日)午前10時30分~正午
人小学生以上の方20人

所井口コミュニティセンター
申問直接または電話で同センター☎32-7141へ(先着制)

三多摩は一つなり交流事業

二ツ塚処分場見学と魚のつかみ取り体験ができるバスツアーです。

日10月14日(土)午前8時30分市役所集合~午後5時市役所解散

人小学生以上の市民40人(小学生は保護者同伴。未就学のきょうだいの同伴可)

所二ツ塚処分場・エコセメント化施設、さかな園(西多摩郡日の出町)

物マイバッグ

申9月22日(金)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(15面参照)・性別・階段の上り下りが介助なしにできるか・市の広報紙などに掲載する写真やインタビューに協力できるか、あれば食物アレルギーの内容を「〒181-8555ごみ対策課」、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



問ごみ対策課☎29-9613

市民協働センター

20周年記念事業

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日①12月2日(土)=式典・講演会・交流会、②3日(日)=市民活動団体の事例発表・大交流会

人市民活動やまちづくりに関心のある団体、個人

所同センター
¥①1,000円、②500円

申問同センター☎46-0048・HPhttps://kyodo-mitaka.org/へ



ポッチャ無料体験教室

主連雀地区住民協議会
日9月9日(土)午後1時~3時

人市民
所連雀コミュニティセンター

物動きやすい服装、タオル、室内履き
申当日会場へ

問同センター☎45-5100

経験者のための太極拳技術講習会

主三鷹市武術太極拳連盟
日9月18日(月・祝)午前10時~午後0時30分、1時30分~4時

人在学・在勤を含む18歳以上の市民で中級以上の経験者

所SUBARU総合スポーツセンター
¥3,000円(半日1,500円)

物室内履き、タオル
申問同連盟☎090-2401-9483へ(日中のみ)

剣道の講習会・教室

主三鷹市剣道連盟、②③東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

日①一般講習会=10月1日(日)午後6時~8時、9日(月・祝)午前9時30分~11時30分、②シニア指導講習会=10月4・18日の水曜日午前9時20分~11時30分、13日(金)午後4時~5時30分、27日(金)午前10時~11時30分、③ジュニア教室=10月9日正午~午後2時30分

人①在学・在勤を含む市民各日40人、②在勤を含む60歳以上の市民で有段者各日30人、③市内の小・中学生40人

所SUBARU総合スポーツセンター

物剣道用具、フェースシールド
申問必要事項(15面参照)を同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

弓道の教室・講習会

主三鷹市弓道連盟
日①シニア体験教室=10月7日(土)正午~午後4時30分、②弓道指導者講習会=10月12日、11月16日、12月14日の木曜日午後0時30分~5時30分

人①60歳以上の市民で、重い持病が無い方12人、②在学・在勤を含む市民で弓道四段以上の方および同連盟会員15人

所SUBARU総合スポーツセンター
¥①1,000円、②2,000円(1回分)

物①足袋または靴下、②弓道衣、弓道用具、弓道教本・副本

申同連盟HPhttps://mitaka-kyudo.jimdofree.com/へ(①9月17日(日)まで、申込多数の場合は抽選、②先着制)

問同連盟✉mitakakyudo@gmail.com

シニア健康

硬式テニス・ダブルス大会

主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市テニス協会
日10月11日(水)午前9時~午後3時(予備日10月18日(水))

人在勤を含む60歳以上の市民、男子の部16人、女子の部12人(女子が定員に満たない場合は男子と統合)

所大沢総合グラウンドテニスコート
申問9月30日(土)(必着)までに必要事項(15面参照)・性別、在勤者は勤務先を三鷹市テニス協会✉senior2023@mitakatennis.comへ(先着制)

卓球の教室・講習会

主三鷹市卓球連盟、①三鷹市体育協会
日①教室=10月14日(土)午前9時~正午、②講習会=10月14・28日の土曜日午後3時~6時、21日(土)正午~午後3時(初級)、午後3時~6時(中級)

人在学・在勤を含む小学生以上の市民①40人、②各日50人(21日は各20人)

所SUBARU総合スポーツセンター
¥①400円(中学生以下200円)、②200円(中学生以下100円)

物室内履き、②ラケット、ボール
申当日会場へ(先着制)

問同連盟①☎71-7449、②☎43-3350

スポーツ体験教室-タグラグビー

主東部地区住民協議会
日10月14日(土)午後1時30分~3時30分

人小学1~3年生20人
所牟礼コミュニティセンター

申問9月6日(水)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

サンボ体験会・講習会

主三鷹市サンボ連盟
日①初心者体験会=10月14・21・28日の土曜日、午後4時~5時(小学生以下)、6時~7時(小学校高学年以上。21日を除く)、②経験者講習会=10月14・28日午後7時~9時(小学校高学年以上)

人在園・在学・在勤を含む市民(①幼児は保護者同伴)

所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ

問同連盟☎090-8857-5911・✉mitaka.sambo@gmail.com

水泳 ジュニア育成・指導者養成研修会

主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市水泳連盟
日10月14日~11月4日の毎週土曜日午後7時~9時(全4回)

人在学・在勤を含む市民で、水泳指導者または指導者をを目指す方50人

所SUBARU総合スポーツセンター
講競泳元日本代表の伊藤俊介さん

物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代・靴箱代各100円(返還式)

申当日会場へ(先着制)

問同連盟☎49-8459(夜間のみ)

硬式テニスシングルス大会

主三鷹市テニス協会

地域ケアネットワーク主催のサロン

問 地域福祉課☎0422-29-9235

おしゃべりや体ほぐしを通して交流できる「サロン」を開催しています。
申 ①③④当日会場へ、②9月4日(月)から、⑤6日(水)から、⑥13日(水)から同課☎0422-29-9235へ

Table with 4 columns: 事業名, 日時, 会場, 内容. Rows include: ①ふれあいサロン・井の頭, ②連雀サロン, ③駅前風のサロン, ④よってらっしゃい・にしみたか, ⑤しんなかサロン, ⑥ひだまりサロン・東部.

花畑の種まき参加者募集

春に咲く菜の花やキンセンカの種まきを行います。大人から小さいお子さんまで大歓迎です。

日9月23日(土・祝)①午前10時から=種まき、②10時15分から、11時15分から=タネだんごの種まき(小雨決行)

人②各回15人 所花と緑の広場(牟礼1-11-26)

物作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装
申当日会場へ

問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎0422-46-2081(当日は☎090-1054-6310)